استناد به این مقاله: حسن، بلند (۱۳۹۳). معنویت‌گرایی، مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی: زمان‌ورزی معنوی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۴ (۱)، ۱۷۴-۱۵۵

معنویت‌گرایی، مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی: زمان‌ورزی معنوی

حسن بلند[۱]

دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۲۱ پذیرش: ۱۳۹۳/۷/۲

چکیده

این پژوهش بر آن است تا از طریق وارسی رابطه‌ی میان معنویت‌گرایی، مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی، زمینه‌ای را برای معرفی سازه‌ی «زمان ورزی معنوی» (مجموعه‌ی به‌هم‌پیوسته‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و هیجان‌های مرتبط بازمان در زندگی دین‌ورزانه) فراهم کند. ۲۱۴ تن از دانشجویان دانشگاه گیلان از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی برگزیده شدند و ضمن در اختیار قرار دادن میانگین نمرات نیمسال گذشته به‌عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی، به دو پرسشنامه‌ی گرایش‌های معنوی دانشجویان (شریفی و همکاران، ۱۳۸۷) و مهارت‌های فردی در مدیریت زمان (حافظی و همکاران، ۱۳۸۷) پاسخ دادند. داده‌ها با فرض رابطه‌ی علی و نیز بر اساس رابطه‌ی مبتنی بر همبستگی میان متغیرها با روش‌های مقایسه‌ی میانگین گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس و تحلیل رگرسیون همزمان مورد پردازش قرار گرفتند. نتایج نشان داد دانشجویانی که به لحاظ معنویت‌گرایی نمره‌های نیمه‌ی بالا را به خود اختصاص داده بودند از دانشجویان با معنویت‌گرایی پایین به‌طور معناداری ($p<$ ۰/۰۰۱) در مدیریت زمان کارآمدتر بودند. همچنین توان تبیین‌کنندگی معنویت‌گرایی (۷/۵٪) و مدیریت زمان (۶/۳٪) در ارتباط با تغییرات پیشرفت تحصیلی تقریباً هم‌اندازه بود. چنانکه با فرض رابطه‌ی علی، ازلحاظ اثرگذاری بر پیشرفت تحصیلی، نتایج نشان داد که ناکارآمدی در مدیریت زمان از طریق برخوردار بودن از سطوح بالاتر جهت‌گیری معنوی جبران می‌شود و برعکس ($p<$ ۰/۰۰۱) این یافته‌ها، اگر با نتایج پژوهش‌های آتی تأیید شوند، نشان می‌دهند که ممارست در دین‌ورزی و معنویت‌گرایی به نحوی متضمن درجاتی از کارآمدی در مدیریت زمان است و می‌توان این کارآمدی را از طریق سازه‌ی «زمان ورزی معنوی» تبیین کرد.

کلیدواژه‌ها: معنویت‌گرایی، مدیریت زمان، زمان ورزی معنوی، دین‌ورزی، پیشرفت تحصیلی

مقدمه

[۱]. عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان، hassanboland@guilan.ac.ir

به‌رغم آن‌که بیش از شصت سال از معرفی مفهوم «مدیریت زمان»[1] می‌گذرد- اگر کتاب اثرگذار مدیریت زمان (Mc Cay, 1959) را مبنا قرار دهیم (نگاه کنید به Claessens et al, 2007) و باوجود مقبولیت و رواج در میان عموم (Richards, 1987) و حتی در زمینه‌هایی مانند توسعه‌ی کلان ملی (Laosebikan, Oginni, & Ogunlusi, 2013) این مفهوم هنوز چنان‌که شاید، با اقبال اهل علم مواجه نشده است. اگرچه اخیراً افزایش توجه روزافزون به اهمیت زمان (Wright, 2002) سبب شده است که این تصویر تغییر کند.

علاوه بر تعاریف «همانگویانه»[2] از مدیریت زمان (مانند «فنونی برای مدیریت کردن زمان» مثلاً (Jex & Elacqua, 1999) یا (Davis,2000)، تعریف لاکین (Lakein, 1973) بیشتر محل رجوع پژوهشگران است: مدیریت زمان فرآیندی است که در طی آن نخست خواسته‌ها تعیین می‌شود، سپس اهدافی برای نیل به این خواسته‌ها مشخص می‌گردد و آنگاه تلاش می‌شود تا از طریق برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی به این اهداف دست‌یافت. Claessens و همکاران (2007) مدیریت زمان را «مجموعه رفتارهایی به‌قصد استفاده کارآمد و مؤثر از زمان از طریق اجرای برخی فعالیت‌های هدفمند» می‌دانند. آن‌ها این مجموعه رفتارها را شامل سه دسته رفتار می‌دانند: رفتارهای مبتنی بر سنجش زمان، رفتارهای مبتنی بر برنامه‌ریزی و رفتارهای مبتنی بر نظارت و پایش. Hellsten (2012) بر مبنای انبوهی از پژوهش‌ها، مدیریت زمان کارآمد را برآمده از هفت نوع رفتار می‌داند: تحلیل زمان، برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، اولویت‌بندی، زمان‌بندی، سازمان‌دهی و ایجاد عادت‌های جدید و مناسب مربوط به زمان.

نشانه‌ای دیگر از کمْ اقبالی پژوهشگران دانشگاهی نسبت به مدیریت زمان آن است که باوجود سابقه‌ی طولانی، تلاش برای نظریه‌پردازی و تبیین تجربی فرآیند مدیریت زمان بسیار اندک بوده است. در حقیقت در بازه‌ی زمانی بیش از نیم‌قرن، مدل فرآیندی ماکان (Macan, 1994)، تنها تلاش نظریه‌پردازهای است که در این زمینه صورت گرفته است (Claessens et al, 2007). بر اساس مدل پیشنهادی ماکان (Macan, 1994)، برنامه‌های آموزش مدیریت زمان به ایجاد سه دسته رفتار مدیریت زمان می‌انجامد که عبارت‌اند از رفتارهای ناظر به ۱) هدف‌گذاری و اولویت‌بندی، ۲) کارْشیوه‌ها[3] (مانند تهیه جدول‌های زمان‌بندی‌شده) و ۳) گرایش به سازمان‌دهی. این سه دسته رفتار این ادراک را در فرد ایجاد می‌کند که زمان را تحت کنترل دارد و درنهایت این ادراک کنترل زمان

1.Time management
2.Tautological
3.Mechanics

است که مسئول نتایجی است که عموماً به مدیریت زمان نسبت می‌دهند؛ مانند کاهش استرس شغلی (Jex, & Ealcqua, 1999)، افزایش رضایت شغلی[1] (Lambert et al, 2012) و ارتقاء عملکرد شغلی[2] (Barling et al, 1996). از نکته‌های اصلی این مدل آن است که متغیر اثرگذار مدیریت زمان نیست بلکه «...ادراکی است که از این طریق برای فرد حاصل می‌شود یعنی ادراک کنترل بر زمان» (Macan, 1994) به‌عبارت‌دیگر، چه‌بسا فردی واقعاً بر زمان کنترلی نداشته باشد اما همین‌که ادراک کند دارای چنین کنترلی است، کفایت می‌کند. از یافته‌های دیگر این پژوهش آن بود که برخلاف دیدگاه رایج و نتایج پاره‌ای از پژوهش‌ها، برنامه‌های آموزش مدیریت زمان، درواقع تغییر معناداری را در خزانه‌ی رفتاری مخاطبان ایجاد نمی‌کنند؛ برای نتایجی مغایر با این نظر، نگاه کنید به (Hafnera et al, 2014). دیگر اینکه مدیریت زمان اگرچه استرس را کاهش و رضایت شغلی را افزایش می‌دهد ولی بر عملکرد شغلی تأثیری ندارند. البته نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های آموزش مدیریت زمان واقعاً اثربخش هستند (Dipipi-Hoy, et al, 2009) و اعمال مدیریت زمان‌بر عملکرد شغلی (Barling et al, 1996) و به‌ویژه بر عملکرد تحصیلی (Lamers, & Zoulaf, 2000 ; Britton &Tesser, 1991; Cemaloglu & Filiz, 2010; Swart et al, 2010) تأثیر مثبت و ماندگاری داشته است. شواهدی نیز در دست است که نشان می‌دهد مدیریت زمان و یا دست‌کم برخی از مؤلفه‌های آن با خلاقیت (Zemetakis et al, 2010) و با برخی از رفتارهای خودتنظیم‌گرانه (Hafnera et al, 2014) به‌گونه‌ای مثبت ارتباط دارد.

درنهایت می‌توان گفت کسانی که یا به‌واسطه‌ی آموزش مستقیم و یا به‌واسطه‌ی تجربه‌اندوزی‌های غیرمستقیم، دارای رویکرد مدیریت زمان هستند و از راهبردها و کارْشیوه‌های تدبیر زمان بهره می‌برند، رضایت شغلی بالاتری دارند، در محیط کار یا موقعیت مرتبط با کار، استرس کمتری را تجربه می‌کنند و از سلامت جسمانی بالاتری برخوردارند و در موقعیت‌های تحصیلی و احتمالاً در موقعیت‌های شغلی موفق‌ترند.

اگرچه وجوه گوناگون زندگی مادی، از تحصیل و اشتغال گرفته تا روابط اجتماعی و زندگی خانوادگی از زمان و نحوه‌ی اداره‌ی آن اثر می‌پذیرند، حیات معنوی نیز از دایره‌ی این تأثیر بیرون نیست.

الیاده «زمان قدسی» را بخشی حذف‌ناپذیر و بلکه یکی از ستون‌های زندگی مؤمنانه می‌داند (Eliade,1959). در نگاه او جهانِ مؤمنان دارای دو نوع زمان اساساً متفاوت است: زمان قدسی و زمان

1.job satisfaction
2.job performance

عادی. زمان عادی همان زمان خطی‌ای است که همگان آن را تجربه می‌کنند و زمان قدسی زمان‌هایی است که بر مبنای گاه‌شماری دینی با رخدادهای ویژه‌ای انطباق دارند و انسان مؤمن از طریق مشارکت در آیین‌ها و سوگ/جشنواره‌ها، آن رخدادهای خاص را باز تجربه می‌کند و از این طریق به هشیاری متفاوتی نائل می‌شود. به‌این‌ترتیب زمان قدسی، زمانی چرخشی و «بازگشت جاودانی»[1] است که از طریق آیین‌های دینی فراخوانده می‌شود درحالی‌که زمان عادی، زمانی خطی و همگن است که سراسر زندگی انسان غیر مؤمن را در برمی‌گیرد (ص، ۶۸). ازنظر الیاده جهان مدرن از زمان قدسی تهی است و انسان غیرمذهبی مدرن اساساً از ادراک و تجربه زمان قدسی ناتوان است (ص ۷۱).

جدای از معنای وجودی زمان در بودش مؤمنانه، زمان آن‌چنان با مفاهیم دینی آمیخته است که گاه تنها در علوم جدید می‌توان مشابهی برای آن یافت. به‌عنوان‌مثال، در وداها، متون مقدس هندو، زمانْ فراخنایی از پارامانو[2] (واحدی تقریباً به‌اندازه‌ی ۱۷ میلیونیم ثانیه) تا ماها مانوانتارا[3] (۳۱۱ هزار میلیارد سال) را در برمی‌گیرد (Williams, 2008). همچنین زندگی روزمره‌ی اهل ایمان از ارجاعات زمانی آکنده است. در حقیقت در همه‌ی ادیان بزرگ، آن بخش از زندگی مؤمنانه که به توزیع دقیق کنش‌های مقرر در بازه های زمانی تعریف‌شده می‌پردازد تا آن اندازه مهم است که گاه بی‌توجهی به آن فرد را از دایره‌ی مؤمنان خارج می‌کند. در باب دعائم الاسلام (ستون‌های اسلام) کتاب اصول کافی (Koleini, 1985) پانزده حدیث از معصومان (ع) در بیان ارکان دین آورده شده است که درواقع بیان این حدیث است: اسلام بر پنج‌پایه بنانهاده شده است: نماز و زکات و روزه و حج و ولایت. چهارستون از این پنج (نماز، روزه، حج و زکات)، مستقیماً اموری زمانمند هستند، چنان‌که اقامه‌ی آن‌ها بدون رعایت زمان‌بندی مقرر امکان‌پذیر نیست. ستون پنجم (ولایت) نیز در حقیقت سرچشمه‌ی اصلی حیات مؤمنانه‌ی شیعی از طریق تجربه‌ی منظومه‌ای غنی از جشن/سوگواره‌های قدسی است که انسان شیعی را قادر می‌سازد تقریباً در هرماه سال فرصتی تازه و نو برای بازسازی و تعالی هشیاری دینی بیابد.

اهل ایمان، بنا بر ساختار و فرآیند حیات دینی و سنت مذهبی خود، تجربه‌ای طولانی و عمیق در مواجهه بازمان دارند که احتمالاً شیوه‌ی تعامل روزمره‌ی آن‌ها را بازمان متأثر می‌کند. مثلاً یک مسلمان در طول زندگی خود با انبوهی از گزاره‌های قدسی روبرو می‌شود که ارزش و اهمیت زمان را به او یادآوری می‌کند (Pahlevan, & Shariati, 2011;Sami et al, 2011). همچنین در هرروز (نماز)، هر هفته (دعاهای

1.Eternal Return
2.Paramaṇu
3.Maha Manvantara

روزانه)، هرماه (اعمال هرماه قمری) و هرسال (رمضان، محرم) به اجرای آیین‌هایی می‌پردازد که مستقیم یا غیرمستقیم مستلزم درجاتی از کار و ارتباط تماس بازمان است.

پرسشی که در اینجا طرح می‌شود این است که این ممارست نظری و عملی معنوی بازمان، یا **زمان ورزی معنوی**[1]، آیا آن‌گونه و آن اندازه هست که بر مدیریت زمان متعارف به صورتی ملموس و معنادار اثر بگذارد؟ به سخن دیگر، آیا دین‌ورزی هم از آن روی که متضمن زمان ورزی معنوی است، به کارآمدی بیشتر در مدیریت زمان منجر می‌شود؟ استفاده از پیشرفت تحصیلی به‌عنوان متغیری اثرپذیر از مدیریت زمان (Lahmers & Zulauf, 2000) و احتمالاً معنویت‌گرایی (MacKune & Hoffmann, 2009) امکانات پژوهنده را برای یافتن پاسخ خواهد افزود.

منظور از زمان ورزی معنوی در اینجا، مجموعه‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و هیجان‌هایی است که انسان دین‌ورز را با وجوهِ زمانمند حیات دینی خود مرتبط می‌کند. زندگی مؤمنانه متضمن نوعی کار، ممارست و تماس و ارتباط بازمان است (Eliade, 1959; Munn, 1994; Panikkar, 1978; Bilaniuke, 1994). کار (ارتباط کنش‌گرانه و فعال) و تماس (ارتباط کنش‌پذیرانه و منفعل) بازمان در حیات دینی، در این پژوهش، زمان ورزی معنوی نامیده شده است. زمان ورزی معنوی ماهیتی جدا و مستقل از حیات دینی و معنوی ندارد و بخشی از آن است. به‌عبارت‌دیگر، زمان ورزی معنوی تابعی از دین‌ورزی و معنویت‌گرایی است؛ آشکار است که هر چه فرد تعهدِ دینی بالاتری داشته باشد و مؤمنانه‌تر زندگی کند، بنیادهای نظری استوارتر و تجربه‌ی عملی عمیق‌تر و ماندگارتری از زمان دینی خواهد داشت؛ چنین کسی در شاخص زمان ورزی معنوی جایگاه بالاتری خواهد داشت. به‌این‌ترتیب با اندازه‌گیری دین‌ورزی و معنویت‌گرایی فرد می‌توانیم برآورد قابل‌اعتمادی از اندازه‌ی زمان ورزی معنوی او داشته باشیم.

لازم به ذکر است که در این نگاشته دین و معنویت واژه‌هایی مترادف محسوب می‌شوند. در معنای اصطلاحی معنویت، که معمولاً متفاوت از دین‌ورزی تعریف می‌شود(Zinnbauer & Pargament, 2005) و به‌ویژه در معنویت‌گرایی‌های دین گریزانه و سکولار، سنت، بنا به تعریف مورد طرد یا اجتناب قرار می‌گیرد و به همین دلیل امکان دسترسی به زمان قدسی وجود ندارد- در مورد فقدان زمان قدسی در زندگی مدرن، نگاه کنید به (Eliade, 1959) و یا آنکه چنین امکانی بسیار محدود می‌شود. حاصل آنکه زمان در سامانه‌های معنویت‌گرایانه‌ی غیردینی سرشت و سرنوشت، معنایی کاملاً متفاوت با نظام‌های دینی و معنویت‌گرایی‌های دین‌ورزانه خواهد داشت؛ تا آن اندازه که شاید بتوان یکی از وجوه تمایز میان

1.spiritual time-working

معنویت‌گرایی سکولار و معنویت‌گرایی دین بنیاد (دین‌ورزی) را در تعاملات و یافته‌ها و دریافت‌های نظری و عملی ذاتاً متفاوت از زمان (زمان ورزی معنوی) دانست.

حاصل آنکه در این پژوهش تلاش می‌شود تا از طریق مطالعه‌ی رابطه‌ی میان معنویت‌گرایی و مدیریت زمان و اثر این دو بر پیشرفت تحصیلی، به‌گونه‌ای تجربی به بررسی سازه‌ی زمان ورزی معنوی پرداخته شود.

روش

جامعه، روش نمونه‌گیری و نمونه

جامعه‌ی آماری این پژوهش عبارت است از کلیه‌ی دانشجویانی که در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۷ در دانشگاه گیلان مشغول به تحصیل بوده‌اند. نمونه‌ی این پژوهش را ۲۱۴ تن از دانشجویان دانشگاه گیلان (۱۰۱ پسر و ۱۱۳ دختر) تشکیل می‌دهند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. میانگین سن دانشجویانی که در پژوهش شرکت کردند، ۲۱ سال و ۶ ماه بود که به‌طور متوسط ۲ سال و ۳ ماه در دانشگاه حضورداشته‌اند.

ابزار

پرسشنامه‌ی گرایش معنوی دانشجویان: سازندگان این پرسشنامه (Sharifi et al, 2008) معتقدند که در ساخت آن، «بافت فرهنگی- دینی ایران...» موردتوجه قرارگرفته و تلاش شده است تا «...صرفاً [بر] گرایش‌های دینی یا مذهبی» (ص، ۶۴) تأکید انحصاری نشود و گرایش‌های عام معنوی نیز لحاظ شود. این پرسشنامه ۳۳ گویه دارد (مانند: «به عالم غیب اعتقاددارم») و آزمودنی می‌تواند با انتخاب یکی از پنج گزینه‌ی نهاده شده (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نظری ندارم=۳، موافقم=۴، کاملاً موافقم=۵)، میزان گرایش معنوی خود را نشان دهد. پردازش داده‌ها با استفاده از روش تحلیل عوامل به شیوه‌ی چرخش عوامل اصلی در مرحله‌ی اول هفت عامل و در مرحله‌ی دوم، نهایتاً چهار عامل (تبیین‌کننده‌ی ۵۷/۱۴ درصد واریانس کل) را آشکار ساخت: باورهای معنوی، تجربه‌ی معنوی در زندگی، خودشکوفایی معنوی و فعالیت‌های اجتماعی/مذهبی. بررسی روایی پرسشنامه از طریق همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره‌ی کل نشان داد که هر چهار عامل استخراج‌شده همبستگی بالا و معناداری با یکدیگر و با کل پرسشنامه دارند ($p>$ ۰/۰۰۱). بررسی پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ نشان داد که خرده مقیاس باورهای مذهبی

دارای ضریب آلفای ۰/۸۹، تجربه‌ی معنوی در زندگی دارای ضریب آلفای ۰/۶۳، خودشکوفایی معنوی دارای ضریب آلفای ۰/۸۳ و فعالیت‌های اجتماعی/مذهبی دارای ضریب آلفای ۰/۸۸ هستند. ضریب آلفای کل پرسشنامه برابر ۰/۹۳ است.

پرسشنامه‌ی مهارت‌های فردی مدیریت زمان: این پرسشنامه (Hafezi et al, 2008) در جریان پژوهشی برای بررسی تأثیر برخی از وجوه فردی و سازمانی مدیریت زمان در عملکرد مدیران آموزشی ساخته‌شده است. این مقیاس، دربردارنده‌ی ۳۰ گویه (مانند «مرتباً مجبورم کارهای مهم را به تأخیر بیندازم») است و پاسخ‌های آزمودنی از کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم را شامل می‌شود. حافظی و همکاران برای اعتبار یابی ابتدا پرسش‌های منبع را در اختیار گروهی از استادان و دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های مدیریت و برنامه‌ریزی قراردادند و بر اساس میزان توافق (حداقل ۹۱٪) مواد پرسشنامه‌ی مقدماتی را به‌دقت آوردند.

این پرسشنامه‌ی مقدماتی، سپس در اختیار ۱۰ تن از مدیرانی که به‌صورت تصادفی انتخاب‌شده بودند قرار گرفت و داده‌های به‌دست‌آمده به این طریق، با روش تحلیل گویه‌ها و محاسبه‌ی ضریب همبستگی میان نمره‌ی کل و هر گویه مورد پردازش قرار گرفت و ۳۰ گویه دارای ضریب اعتباری معنادار (در سطح ۰/۰۰۱) به دست آمد؛ سازندگان آزمون (Hafezi et al, 2008)، اگرچه از محاسبه‌ی ضریب آلفای کرونباخ در این مرحله خبر داده‌اند اما مقدار آن را گزارش نکرده‌اند. در پژوهشی (Yeganeh, et al, 2013) میزان آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده از اجرای این پرسشنامه روی ۲۰۷ تن از دانشجویان گیلانی، ۰/۷۵ ذکرشده است. در پژوهش حاضر با احتساب داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۱۰۴ آزمودنی، اندازه‌ی آلفای کرونباخ نزدیک به ۰/۷۲ بوده است. حافظی و همکاران (Hafezi et al, 2008) با استفاده از روش باز آزمایی در بازه‌ی زمانی دو هفته، نتایج حاصل از دو بار اجرای پرسشنامه را روی ۱۰ تن از مدیران را بررسی کردند و به ضریب پایایی برابر با ۹۴٪ رسیدند که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بوده است.

پیشرفت تحصیلی: از میانگین نمره‌های نیمسال گذشته‌ی آزمودنی به‌عنوان شاخصی برای پیشرفت تحصیلی استفاده شد.

شیوه اجرا:

پس از تهیه‌ی برنامه‌ی اجرایی شامل زمان‌ها و مکان‌های اجرای پرسشنامه‌ها، بسته‌ی آزمون‌ها یعنی پرسشنامه‌ی گرایش معنوی، پرسشنامه‌ی مدیریت زمان و برگه‌ی اطلاعات فردی تهیه شد. برای جلوگیری از اثر ترتیب پاسخ‌دهی، به‌صورت تصادفی، نیمی از آزمودنی‌ها پس از پاسخ به برگه‌ی اطلاعات فردی،

ابتدا به پرسشنامه‌ی گرایش معنوی و سپس به پرسشنامه‌ی مدیریت زمان پاسخ می‌دادند و برای نیمی دیگر از آزمودنی‌ها ترتیبِ معکوس اعمال می‌شد. داده‌ها پس از جمع‌آوری و کنار گذاشتن برگه‌های ناقص یا مخدوش، برای پردازش آماری مورداستفاده قرار گرفتند.

یافته‌ها

داده‌ها برحسب دو شیوه‌ی متفاوت تبیین، مورد تحلیل آماری قرار گرفت: تبیین علی[1] و تبیین مبتنی بر همبستگی[2]. در تبیین علی تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته بررسی می‌شود درحالی‌که در تبیین مبتنی بر همبستگی صرفِ همایندی غیر تصادفی دو یا چند متغیر وارسی می‌گردد. اگرچه روش‌شناسی این پژوهش بیشتر با تبیین مبتنی بر همبستگی مطابقت دارد ولی برای آزمودن فرض تأثیر معنویت‌گرایی بر مدیریت زمان، می‌توان از شیوه‌ی تحلیل آماری پژوهش‌های علّی- مقایسه‌ای استفاده کرد و البته باید در تفسیر یافته‌ها، برحسب میزان کامیابی پژوهشگر در اِعمالِ کنترل، احتیاط کرد.

آزمودنی‌ها بر اساس سیاهه‌ی مرتب‌شده‌ی نمره‌های پرسشنامه‌ی گرایش معنوی، از کمترین به بیشترین، به دو گروه معنویت‌گرایی بالا و معنویت‌گرایی پایین تقسیم شدند و ۱۰۷ آزمودنی در نیمه‌ی بالا و ۱۰۷ آزمودنی در نیمه‌ی پایین قرار گرفتند. با کاربستِ همین شیوه در مورد نمره‌های پرسشنامه‌ی مهارت‌های فردی مدیریت زمان، دو گروه مدیریت زمان قوی و مدیریت زمان ضعیف فراهم آمد. میانگین و انحراف استاندارد این گروه‌ها در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد گروه‌ها بر مبنای معنویت‌گرایی و مدیریت زمان

گروه‌ها	حجم گروه	میانگین	انحراف استاندارد
معنویت‌گرایی بالا	۱۰۷	۱۵۲/۰۹	۱۲/۲۵
معنویت‌گرایی پایین	۱۰۷	۱۲۶/۶۹	۶/۷۱
مدیریت زمان قوی	۱۰۷	۹۸/۱۱	۴/۷۸
مدیریت زمان ضعیف	۱۰۷	۸۳/۲۱	۵/۴۵

برای یافتن پاسخ به این پرسش که «آیا کسانی که در گرایش معنوی نمره‌ی بالاتری اخذ کرده‌اند در مدیریت زمان نیز افراد کارآمدتری هستند و بالعکس»؟ میانگین‌های نمره‌های مدیریت زمان آزمودنی‌های

1.causal explanation
2.correlational explanation

جایگزین شده در گروه معنویت‌گرایی بالا با میانگین‌های نمره‌های مدیریت زمان آزمودنی‌های قرارگرفته در گروه معنویت‌گرایی پایین، از طریق آزمون t برای گروه‌های مستقل با یکدیگر مقایسه شدند. خلاصه‌ای از این مقایسه در جدول ۲ نشان داده‌شده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های آزمون مدیریت زمان در دو گروه معنویت‌گرایی بالا و پایین

گروه‌ها	میانگین نمره‌های مدیریت زمان	انحراف استاندارد	سطح معناداری آزمون لوین	مقدار F	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
معنویت‌گرایی بالا	۹۳/۱۵	۸/۳۲	۰/۲۱۸	۱/۵۳	۴/۱۸۲	۲۱۲	۰/۰۰۱
معنویت‌گرایی پایین	۸۸/۱۷	۹/۱۱					

همان‌گونه که مشاهده می‌شود آزمودنی‌هایی که گرایش بالاتری به معنویت داشتند، به نحو معناداری ($p < ۰/۰۰۱$) از آزمودنی‌های با گرایش معنوی پایین‌تر، در مدیریت زمان تواناتر بودند.

برای وارسی دقیق‌تر رابطه‌ی میان معنویت‌گرایی و مدیریت زمان، تلاش شد تا بر اساس داده‌های موجود، تأثیر مجزا و تعاملی این دو متغیر بر متغیری سوم (پیشرفت تحصیلی) تحلیل شود.

از ترکیب سطوح دوگانه‌ی معنویت‌گرایی (بالا و پایین) و مدیریت زمان (قوی وضعیت) چهار گروه حاصل آمد (معنویت‌گرایی بالا/مدیریت زمان قوی، معنویت‌گرایی بالا/مدیریت زمان ضعیف، معنویت‌گرایی پایین/مدیریت زمان قوی و معنویت‌گرایی پایین/مدیریت زمان ضعیف) که آماره‌های آن‌ها در جدول شماره‌ی ۳ نمایانده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیشرفت تحصیلی گروه‌های چهارگانه‌ی برآمده از ترکیب سطوح معنویت‌گرایی و مدیریت زمان

گروه‌ها	حجم گروه	میانگین نمره‌های پیشرفت تحصیلی	انحراف استاندارد
معنویت‌گرایی بالا/مدیریت زمان قوی	۶۴	۱۶/۲۶	۱/۶۱
معنویت‌گرایی بالا/مدیریت زمان ضعیف	۴۳	۱۶/۰۴	۰/۹۷
معنویت‌گرایی پایین/مدیریت زمان قوی	۴۳	۱۵/۷۳	۱/۱۳
معنویت‌گرایی پایین/مدیریت زمان	۶۴	۱۴/۷۵	۱/۵۹

ضعیف			

چنانکه در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌ی پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که هم به لحاظ گرایش‌های معنوی در سطوح بالاتری از همگنان خود قرار دارند و هم در مدیریت زمان از آن‌ها توانمندترند (گروه معنویت‌گرایی بالا/مدیریت زمان قوی = ۱۶/۲۶) از دانشجویانی که پایین‌ترین نمره‌ها را در هر دو ویژگی اخذ کرده‌اند (گروه معنویت‌گرایی پایین/مدیریت زمان ضعیف =۱۴/۸۷) تقریباً ۱/۵ واحد بیشتر است، درحالی‌که تفاوت بین میانگین پیشرفت تحصیلی سه گروه دیگر از ۰/۵ تجاوز نمی‌کند.

برای بررسی اثرات مجزا و تعاملی معنویت‌گرایی و مدیریت زمان‌بر پیشرفت تحصیلی از تحلیل واریانس دوراهه استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره‌ی ۴ نشان داده‌شده است:

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس دوراهه برای مقایسه‌ی اثرات معنویت‌گرایی و مدیریت زمان‌بر پیشرفت تحصیلی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اندازه F	سطح معناداری
معنویت‌گرایی	۳۱/۴۹۹	۱	۳۱/۴۹۹	۱۵/۹۱۱	۰/۰۰۱
مدیریت زمان	۱۹/۰۲۲	۱	۱۹/۰۲۲	۹/۶۱۹	۰/۰۰۱
معنویت‌گرایی*مدیریت زمان	۱۲/۵۳۰	۱	۱۲/۵۳۰	۶/۳۳۲	۰/۰۱۳
خطا	۴۱۵/۷۳	۲۱۰	۱/۹۸		
کل	۵۳۷۰۲/۲۵	۲۱۴			

چنانکه در جدول چهار مشاهده می‌شود اثر تعاملی گرایش معنوی و مدیریت زمان‌بر پیشرفت تحصیلی (p<۰/۰۵)، تأییدشده است. یعنی تعامل معناداری میان معنویت‌گرایی و مدیریت زمان به لحاظ تأثیر بر پیشرفت تحصیلی وجود دارد. چنانکه معنویت‌گرایی (F=۱۵/۹۱۱،p< ۰/۰۰۱، با درجه آزادی ۱) و پیشرفت تحصیلی (F=۹/۶۱۹،p< ۰/۰۰۱ با درجه آزادی ۱) نیز هرکدام به نحو معناداری بر پیشرفت تحصیلی تأثیر گذاشته‌اند. مقدار F (۶/۳۳۲) و اندازه‌ی سطح معناداری (۰/۰۱۳) نشان می‌دهد که با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان پذیرفت که دست‌کم میان یک جفت از تعاملات تحلیل‌شده، ازلحاظ میانگین پیشرفت تحصیلی تفاوت وجود دارد. ازآنجاکه ماهیت تعاملی دو متغیر مستقل موردمطالعه در این پژوهش از اهمیت خاصی برخوردار است، استفاده از آزمون‌های پساتجربی[1] برای شناسایی تعاملات معنادار

1.Post hoc tests

ضروری است. برای شناسایی تعامل یا تعاملات اثرگذار از شیوه‌ی مقایسه‌های چندگانه شفه استفاده شد که خلاصه‌ی نتایج آن در جدول ۵ گزارش‌شده است:

جدول ۵. خلاصه نتایج مقایسه‌های چندگانه شفه

		تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
معنویت بالا/مدیریت قوی	معنویت بالا/مدیریت ضعیف	۰/۲۳۲۱۷	۰/۲۷۹۳۲	۰/۸۷۵
	معنویت پایین/مدیریت قوی	۰/۵۳۲۲۷	۰/۲۷۲۳۱	۰/۲۸۴
	معنویت پایین/مدیریت ضعیف	۱/۵۰۸۳۳	۰/۲۵۱۲۱	۰/۰۰۱
معنویت بالا/مدیریت ضعیف	معنویت بالا/مدیریت قوی	-۰/۲۳۲۱۷	۰/۲۷۹۳۲	۰/۸۷۵
	معنویت پایین/مدیریت قوی	۰/۳۰۰۱۰	۰/۲۹۵۰۱	۰/۷۹۳
	معنویت پایین/مدیریت ضعیف	۱/۲۷۶۱۶	۰/۲۷۵۶۶	۰/۰۰۱
معنویت پایین/مدیریت قوی	معنویت بالا/مدیریت قوی	-۰/۵۳۲۲۷	۰/۲۷۲۳۱	۰/۲۸۴
	معنویت بالا/مدیریت ضعیف	-۰/۳۰۰۱۰	۰/۲۹۵۰۱	۰/۷۹۳
	معنویت پایین/مدیریت ضعیف	۰/۹۷۶۰۶	۰/۲۶۸۵۵	۰/۰۰۵
معنویت پایین/مدیریت ضعیف	معنویت بالا/مدیریت قوی	-۱/۵۰۸۳۳	۰/۲۵۱۲۱	۰/۰۰۱
	معنویت بالا/مدیریت ضعیف	-۱/۲۷۶۱۶	۰/۲۷۵۶۶	۰/۰۰۱
	معنویت پایین/مدیریت قوی	-۰/۹۷۶۰۶	۰/۲۶۸۵۵	۰/۰۰۵

چنانکه از جدول فوق برمی‌آید، گروه معنویت‌گرایی پایین/ مدیریت زمان ضعیف با سه گروه دیگر ازلحاظ میانگین پیشرفت تحصیلی به گونه‌ی معناداری (۰/۰۰۱ و $p <$ ۰/۰۰۵) متفاوت است و میان گروه‌های دیگر تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. میانگین نمره‌های پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که هم گرایش‌های معنوی بالاتری داشتند و هم در مدیریت زمان تواناتر بودند با میانگین نمره‌های دانشجویانی که فقط دریکی از این دو متغیر در سطح بالاتر بودند، تفاوت معناداری نداشت؛ در عوض، میانگین نمره‌های پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که هم به لحاظ گرایش معنوی و هم در ازنظر مدیریت زمان در سطح پایینی قرار داشتند، به نحو معناداری از دیگر دانشجویان پایین‌تر بود.

برای روشن‌تر شدن این مسئله، بررسی امکان و اندازه‌ی همپوشانی غیر علّی میان معنویت‌گرایی، مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی، یعنی تحلیل همبستگی، بسا که راهگشا باشد.

برای تبیین همبستگی-محور رابطه‌ی میان معنویت‌گرایی، مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی، داده‌های به‌دست‌آمده با روش تحلیل رگرسیون به شیوه‌ی همزمان مورد پردازش قرار گرفت. گزارش خلاصه‌ای از نتایج این تحلیل در جدول ۶ آورده شده است.

جدول ۶. خلاصه مقادیر R و مجذور R رگرسیونی

مدل	مقدار R	مجذور R	مجذور R تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد
Enter	۰/۴۱۷	۰/۱۷۴	۰/۱۶۶	۱/۳۸۶

چنانکه از داده‌های جدول ۶ برمی‌آید ضریب همبستگی چندگانه میان مدیریت زمان/ گرایش معنوی با پیشرفت تحصیلی ۰/۴۱۷ است و مدیریت زمان و گرایش معنوی بر روی‌هم می‌توانند تقریباً ۱۷٪ درصد از پراش متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) را تبیین کنند.

جدول ۷. خلاصه‌ی نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه برای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بر مبنای مدیریت زمان و گرایش معنوی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین‌ها	مقدار F	سطح معناداری
اثر رگرسیونی	۸۵/۳۹	۲	۴۲/۶۶	۲۲/۱۹۸	۰/۰۰۱
باقیمانده	۴۰۵/۴۸	۲۱۱	۱/۹۲		
کل	۴۹۰/۸۰	۲۱۳			

چنانکه داده‌های جدول ۷ آشکار می‌کند اثر رگرسیونی مدیریت زمان و گرایش معنوی بر پیشرفت تحصیلی با F=۲۲/۱۹۸ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین تغییرات نشان داده‌شده به‌وسیله‌ی الگوی رگرسیونی، تصادفی نیست.

جدول ۸. ضرایب رگرسیونی مدیریت زمان و گرایش معنوی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی

	ضرایب غیراستاندارد		مقدار استاندارد بتا	مقدار t	سطح معناداری	همبستگی‌ها		
	مقدار B	مقدار خطای استاندارد				ساده	جزئی	پاره‌ای
مدیریت زمان	۰/۰۴۳	۰/۰۱۱	۰/۲۵۶	۴/۰۱۰	۰/۰۰۱	۰/۳۱۴	۰/۲۶۶	۰/۲۵۱
گرایش معنوی	۰/۰۲۶	۰/۰۰۶	۰/۲۸۰	۴/۳۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳۳	۰/۲۸۸	۰/۲۷۴

بر مبنای مندرجات جدول ۸، هر دو متغیر مدیریت زمان و گرایش معنوی می‌توانند پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی کنند. این توان پیش‌بینی در مورد گرایش معنوی با مقدار بتای ۰/۲۸ در سطح ۰/۰۰۱ و در مورد مدیریت زمان با مقدار بتای ۰/۲۵۶ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. همبستگی پاره‌ای برای گرایش معنوی و مدیریت زمان به ترتیب ۰/۲۷۴ و ۰/۲۵۱ است و بر مبنای مجذور این مقادیر می‌توان

گفت که گرایش معنوی ۷/۵٪ درصد و مدیریت زمان ۶/۳٪ واریانس متغیر پیشرفت تحصیلی را، جدای از واریانس مشترکشان تبیین می‌کنند. ازآنجاکه درصد کل واریانسی که این دو متغیر تبیین می‌کنند برابر با ۱۷/۳۹٪ است (رجوع شود به جدول ۶)، واریانس مشترک این دو متغیر، ۳/۵۹٪ است؛ یعنی اثر مشترک معنویت‌گرایی و پیشرفت تحصیلی تقریباً به‌اندازه‌ی نیمی از اثر هریک از این دو متغیر به‌تنهایی است.

نتیجه‌گیری

اینکه مدیریت زمان اثر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی داشته باشد، یافته‌ای است که پژوهش‌های پیشین نیز آن را تأیید کرده‌اند (Lahmers & Zulauf, 2000). در حقیقت اگرچه تأثیر مدیریت زمان‌بر عملکرد شغلی هنوز موردتردید است، نگاه کنید به (Macan, 1994)، اما در حوزه عملکرد تحصیلی این تردید چندان وجهی ندارد (Swart et al, 2010; Van de Meer et al, 2010; Cemaloglu & Filiz, 2010). به‌عنوان‌مثال نشان داده‌شده است که دانشجویان حتی با شرکت در دوره‌ی کوتاه‌مدت مدیریت زمان، در حلّ یکی از مشکلات مرتبط با رفتار خودتنظیم‌گرانه یعنی به تأخیر انداختن کارها و انباشت آن‌ها برای آینده، (به فردا افکندن یا تسویف[1]) به گونه‌ی معناداری تواناتر می‌شوند (Hafnera et al, 2014).

چنانکه از یافته‌های این پژوهش برمی‌آید گرایش معنوی بالاتر با کارآمدی بیشتر در مدیریت زمان مطابقت دارد. دو شیوه‌ی متفاوت از تحلیل داده‌ها (مقایسه‌ی میانگین‌ها و تحلیل رگرسیون) نشان دادند که این دو متغیر اثر مثبت و تقریباً مشابهی بر پیشرفت تحصیلی دارند. به‌عبارت‌دیگر، به نظر می‌آید که رابطه‌ی میان گرایش معنوی و مدیریت زمان، دست‌کم ازلحاظ تأثیری که بر پیشرفت تحصیلی دارند، به‌گونه‌ای باشد که بتوانند کاستی و ضعف یکدیگر را جبران کنند. پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که در معنویت‌گرایی بالا ولی در مدیریت زمان ضعیف بودند، در همان سطح مطلوبِ دانشجویانی بود که گرایش‌های معنوی پایینی داشتند اما در مدیریت زمان کارآمد بودند. دانشجویانی که در هر دو مورد جایگاه بالاتری را اشغال کردند به لحاظ پیشرفت تحصیلی سرآمد و ممتاز بودند، اگرچه بر اساس داده‌های موجود، این امتیاز معنادار نیست. در حقیقت فقط دانشجویانی که هم به لحاظ گرایش‌های معنوی و هم به لحاظ مدیریت زمان در سطح پایینی بودند، به‌طور معناداری کمترین اندازه‌ی پیشرفت تحصیلی را به خود اختصاص دادند. از این یافته شاید بتوان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که معنویت‌گرایی و مدیریت زمان در

1.procrastination

متغیر سومی اشتراک دارند به‌نحوی‌که وجود هر یک از این دو به‌تنهایی موجب حضور اثرگذار متغیر سوم می‌شود و درنتیجه اندازه‌های پیشرفت تحصیلی افزایش می‌یابد. بیان دیگری از این سخن آن است که معنویت‌گرایی و مدیریت زمان ازلحاظ اثرگذاری بر پیشرفت تحصیلی، آن اندازه اشتراک دارند که تأثیر هر یک از آن‌ها، به‌تنهایی با تأثیر هردوی آن‌ها باهم، مشابه باشد. اگر این استدلال درست باشد آنگاه معقول به نظر می‌رسد که گمان کنیم مداومت در کار بازمان و رویکرد زمانمندانه، که در این پژوهش «زمان ورزی» نامیده شده است، وجه مشترک این دو متغیر باشد. البته روشن است که داده‌های یک پژوهش واحد برای تأیید چنین ارتباطی بسنده نیست و به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

همچنین معلوم شد که توان پیش‌بینی کنندگی این دو متغیر برای پیشرفت تحصیلی تقریباً برابر است و واریانس مشترک تبیین شده توسط این دو متغیر، تقریباً به‌اندازه‌ی نصف واریانس هرکدام از آن‌هاست که مقدار قابل‌توجهی است. اگرچه داده‌های یک پژوهش برای این نتیجه‌گیری نابسنده است ولی می‌توان این مطلب را برای تحقیقات آتی در نظر داشت که معنویت‌گرایی و مدیریت زمان بسیار بیش ازآنچه در نگاه نخست می‌نماید باهم اشتراک دارند. اگر این اشتراک را پژوهش‌های بعدی تأیید کردند، آنگاه می‌توان با سازه‌ی «زمان ورزی معنوی»[1] برای توضیح و تبیین آن کوشید.

درهرحال نتایج این پژوهش به‌روشنی از این نظر حمایت می‌کنند که اشتغال به دین‌ورزی و معنویت‌گرایی با نوعی ممارست در مبانی و بلکه مهارت‌های مدیریت زمان همراه است و سطوح بالاتر معنویت‌گرایی با توانمندی بیشتر در مدیریت زمان ملازمت دارد؛ دربیانی کلی می‌توان گفت که در شرایط برابر، مؤمنان از همگنان غیر مؤمن خود در مدیریت زمان تواناترند. بی‌گمان بخشی از این توانایی برآمده از رابطه‌ی ویژه‌ای است که هر دین‌ورزی بنا به تعریف و هم از آن روی که مؤمن است بازمان دارد. می‌توان از این رابطه‌ی ویژه، که همان زمان ورزی معنوی است، برای تبیین وجوه مشترک میان مدیریت زمان و معنویت‌گرایی و دین‌ورزی بهره گرفت.

زمان ورزی معنوی را می‌توان مجموعه‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و هیجان‌هایی تعریف کرد که هر فرد دین‌دار از طریق آن‌ها با وجهِ زمانمندِ حیات دینی خود ارتباط برقرار می‌کند. این ارتباط هم شامل مجموعه گزاره‌هایی می‌شود که رویکرد ویژه‌ای را در مورد زمان به مؤمنان منتقل می‌کند و هم الگوهای تعریف‌شده‌ای از توزیع زمانی آیین‌ها و جشن/سوگواره‌های دینی را در برمی‌گیرد که در تعیین و تثبیت هویت دینی انسان دین‌ورز اهمیت شاخصی دارند و هم امکان بازآفرینی تجارب عمیق دینی را از طریق

1.spiritual time-working

مشارکت مستقیم یا غیرمستقیم در زمان/مکان قدسی (Eliade, 1959) فراهم می‌آورد. البته زمان ورزی معنوی به این موارد منحصر نیست و در حقیقت هر وجهی از حیات مؤمنانه که بازمان ارتباطی ساختاری یا ارگانیک داشته باشد، به شکلی از اشکال زمان ورزی معنوی مربوط می‌شود.

به‌عنوان‌مثال، مسلمان در طول زندگی، با مجموعه‌ای از گزاره‌های قدسی (قرآن و سنت و سیره‌ی معتبر معصومان-ع-) مواجه می‌شود که حاوی نگرش ویژه‌ای نسبت به زمان هستند، مثلاً در قرآن از روزهای خدا (ابراهیم/۵ و جاثیه/۱۴) یا شبی بهتر از هزار ماه (قدر) سخن گفته‌شده است؛ یعنی زمان فرآیندی غیرخطی و متشکل از اجزاء ناهمگن است که برخی از این اجزاء به علت انتساب به منشأ فیض، ویژگی‌هایی منحصربه‌فرد دارند. این غیرخطی بودن زمان در نزد مؤمنان در تقابل بازمان خطی و همگن غیر مؤمنان (Eliade, 1959) در ترکیب با عناصر دیگری از وجوه زمانمند حیات دینی، نوعی رویکرد یا ادراک خاص مؤمنانه از زمان فراهم می‌آورد که می‌توان آن را از اجزاء مؤلفه‌ی شناختی زمان ورزی معنوی محسوب کرد. بنابراین رویکرد، مؤمن یکسره در کار بازبینی و برنامه‌ریزی و توزیع بهینه‌ی رفتارهای آیینی برحسب زمان در مقیاس‌های ساعت، روز، هفته و ماه است. بهاین‌ترتیب حیات دینی، به‌گونه‌ای مستقیم و غیرمستقیم با اشکالی از مدیریت زمان درهم تافته است.

زمان ورزی معنوی افزون بر مؤلفه‌ی شناختی، دارای مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی نیز هست. یکی از مهم‌ترین اجزاء حیات دینی که بیش از هر چه با رفتار زمان‌ورزانه تعریف می‌شود، آیین‌های دینی است. آیین[1] دینی عبارت است از «اعمال هشیارانه، ارادی، مکرر، سبْک‌مند و نمادینی که ... با مرکزیت امر قدسی اجرا می‌شوند» (Zuesse, 1987). نمادین بودن هر آیین دینی روشن می‌کند که اجزاء آن آیین باید با ترتیب و استمرار مشخصی اجرا شوند چنانکه هر حرف و کلمه در یک جمله‌ی معنادار از ترتیب و توالی تعریف‌شده‌ای برخوردار است (Bell, 1997). بنابراین اجرای هر آیینی متضمن رفتار زمان‌ورزانه است. افزون بر این، اغلب آیین‌های مهم دینی در اغلب دین‌های جهان زمانمندند. مثلاً مسلمانان اگر بخواهند یکی از اصلی‌ترین آیین‌های دینی خود (نماز) را به‌گونه‌ای نیکو به‌جای آورند، باید به‌صورت روزانه به پایش زمان بپردازند خصوصاً اگر به ابزارهای پایش اجتماعی زمان (اذان) دسترسی نداشته باشند.

مؤلفه‌ی هیجانی زمان ورزی معنوی به شکل آشکار و روشنی در جشن/سوگواره‌های دینی نمایان می‌شود. در تمام نقاط جهان و در همه‌ی ادیان، جشن/سوگواره‌های دینی بخشی مهم از زندگی اجتماعی و

1.ritual

دینی را تشکیل می‌دهند (Bell, 2005). مؤلفه‌ی هیجانی درواقع همان جزئی است که در بسیاری از موارد، عمق دین‌ورزی فرد مؤمن را نشان می‌دهد و مثلاً معلوم می‌کند که شرکت‌کننده در جشن تولد مسیح آیا به یک فعالیت دینی اشتغال دارد یا صرفاً آغاز سال نو را جشن گرفته است. تقریباً همیشه مشارکت مؤمنانه در جشن/سوگواره‌های دینی با نوع یا انواعی از هیجان آمیخته است. اینکه برخی، اجرای آیین‌های دینی را تلاش برای «روبرو شدن با دیگربودگی مطلق» (Otto, 1923) می‌دانند و یا وجه تجربه‌ای آیین‌ها و جشن/سوگواره‌های مذهبی را تجربه‌ی امر قدسی (Eliade, 1959) به شمار می‌آورند، به همین مطلب اشاره دارد (نگاه کنید به Zuesse, 1987).

حاصل آنکه زندگی مؤمنانه به دلیل دربرداشتن آنچه در این پژوهش، «زمان ورزی معنوی» نامیده شده است به‌گونه‌ای با مبانی و مهارت‌های مدیریت زمان آمیخته است. به‌بیان‌دیگر: زندگی دین‌ورزانه هم از آن روی که متضمن آموختن و درونی کردنِ نوعی رویکرد نسبت به زمان و تولید و توزیع و پایش رفتارهای آئینی در بازه‌های زمانی مقرر و بازتولید تجارب هیجانی در جشن/سوگواره‌های دینی است، باتدبیر و تنظیم زمان، پیوندی ساختاری دارد.

در این‌که دین‌ورزی به‌نوعی با «کار بازمان» همراه است و مؤمنان در زندگی مؤمنانه‌ی خود از برقراری رابطه‌ای خاص بازمان ناچارند، تردیدی نیست (Eliade, 1959; Munn, 1994; Panikkar, 1978; Bilaniuke, 1994)؛ برای جایگاه و مفهوم زمان در اسلام نگاه کنید به (Goodman, 1993)؛ در مسیحیت به (Manchester, 1993)؛ در یهودیت به (Steensgaard, 1993)؛ در هندوئیسم به (Balslev, 1993) و در بودیسم (Pande, 1993). اگر پژوهش‌های بعدی مانند این پژوهش نشان دادند که میان این دو متغیر وجه مشترک محسوس و معناداری وجود دارد، آنگاه سازه‌ی «زمان ورزی معنوی» را می‌توان برای تبیین بخشی از حیات دینی به کار گرفت. به‌عنوان‌مثال از این سازه می‌توان به‌عنوان ابزاری تجربی برای تمایز میان معنویت‌گرایی دینی از معنویت‌گرایی غیردینی و دنیامدار[1] بهره گرفت زیرا فقدان سنت در معنویت‌گرایی‌های سکولار، دسترسی به زمان قدسی را تقریباً ناممکن می‌کند.

در اختیار داشتن ابزاری روا و معتبر برای اندازه‌گیری مدیریت زمان، از مهم‌ترین مواردی است که پژوهش‌گران علاقه‌مند به کار در این زمینه باید مطمح توجه قرار دهند.

1.Non-religious or secular spirituality

اگرچه بخشی از این مشکل بی‌گمان برخاسته از ابهامی است که هنوز در تعریف و تحدید علمی این مفهوم وجود دارد (Claessens et al, 2007)، نفس اندازه‌گیری مدیریت زمان بیش از آنی که می‌نماید چالش‌انگیز و دشوار است (Hellesten, 2012). همچنین پژوهشگران آتی اگر برای اندازه‌گیری دین‌ورزی و معنویت‌گرایی از ابزارهای مجزا استفاده کنند، مجال فراخ‌تری برای مطالعه‌ی زمان ورزی معنوی در دین و معنویت فراهم خواهد شد.

منابع

اتو، ردولف (۱۹۲۳). مفهوم امر قدسی. ترجمهٔهمایون همتی(۱۳۸۰). تهران: انتشارات نقش‌جهان.

پهلوان، منصور و شریعتی نیاسر، حامد (۱۳۹۰). مدیریت از دیدگاه امام علی (ع). فصلنامه النهج، ۳۱، ۶۸-۳۲.

حافظی، سهیلا، نقیبی، هدایت، نادری، عزت‌الله، نجفی مهری، سهیل و محمودی، حسین (۱۳۸۷). بررسی میزان و ارتباط مهارت فردی با رفتار سازمانی مدیریت زمان در مدیران آموزشی. مجله علوم رفتاری، ۲ (۲)، ۱۹۲-۱۸۳.

شریفی، احسان، مهرابی، حسین‌علی، کلانتری، مهرداد و مفتاق، داود (۱۳۸۷). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی گرایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو فصلنامه اسلام و روان‌شناسی، ۱ (۲)، ۷۸-۵۹.

کلینی، ابوجعفر محمد (۱۳۶۴). اصول کافی (مصطفوی، جواد، مترجم). قم: ناشر مترجم.

Otto, R. (1923). *The idea of the holy*. NewYork: OUP. (orginal work publish 1917)

Pahlevan, M., & Shariati, H. (2011). Time management in Imam Ali's point of view. *Alnahj quarterly, 9*, 31, 32-68.

Hafezi, S., Naghibi, H., Naderi, E., Najafi, S., & Mahmoudi, H. (2008). The correlation between personal skill and organizational behavioral time management among educational administrators. *Journal of behavioral sciences, 2*, 4, 183-193.

Sharifi, E., Mehrabi, H., Kalantari, M., & Meftagh, D. (2008). Designing and examining psychometric features of Spiritual Tendencies Questionnaire among Isfahan University students. *Biquarterly Journal of Studies in Islam & Psychology, 1*, 2, 59-78.

Koleini, A., M. (1985). Osul Al-Kafi (Mostafavi, J. trans.). Qum: Published by Translator. (Original work published 880 AD, approximately)

Balsav, A. N. (1993). Time and Hindu expirience. In A.N. Baslav & J. Mohanty (Eds.), *Religion and Time*, (pp. 109-137). Leiden: E.J. Brill.

Barling, J., Kelloway, E.K. and Cheung, D. (1996), Time management and achievement striving interact to predict car sale performance. *Journal of Applied Psychology, 81*, 821-826.

Bell, C. (2005). Ritual: Further considerations. In L. Jones (Ed), *The encyclopedia of religion* (vol.12, pp. 7848-7860). Detroit: Macmillan.

Bell, C. (1997). *Ritual: Perspectives and Dimensions*. New York: Oxford University Press.

Bilaniuk, P. B. T. (1994). Chronos and Kairos: Secular and sacred time in relation to the history of salvation and eternity. In G. V. Coyne, K. S. Mormann, & C. Wasserman (Eds.), *Studies in science and theology* (Vol. 2, pp. 169-173). Genève: Labor et Fides.

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*, 405-410.

Cemaloglu, N., & Filiz, S. (2010). The relationship between time management skills and academic achievement of potential teachers. *Educational Research Quarterly, 33*, 3-24

Claessens, B. J. C., Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36* (2), 255 – 276.

Davis, M.A. (2000). Time and the nursing home assistant: relations among time management, perceived control over time, and work-related outcomes. *Paper presented at the Academy of Management*, Toronto.

DiPipi-Hoy, C., Jitendra, A. K., & Kern, L. (2009). Effects of time management instruction on adolescents' ability to self-manage time in a vocational setting. *The Journal of Special Education, 43*(3), 145-159.

Eliade, M. (1959). *The Sacred and the Profane*. New York: Harper Torchbooks.

Goodman, L.E. (1993). Time in Islam. In A.N. Baslav & J. Mohanty (Eds.), *Religion and Time*, (pp. 138-162). Leiden: E.J. Brill.

Hafnera, A., Stocka, A., Pinnekera, L., & Strohlea, S. (2014). Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study. *An International Journal of Experimental Educational Psychology, 34*,403-416.

Hafnera, A., Obersta, & Stocka, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: an experimental intervention study. Educational Studies, 40, Retrieved April 9, 2014, from http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03055698.2014.899487.

Hellsten, L. A. (2012). What Do We Know About Time Management? A Review of the Literature and a Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management. Retrieved October 15, 2013 from http://www.researchgate.net/publication/ 221928052_ What_Do_We_Know_

About_Time_Management_A_Review_of_the_Literature_and_a_Psychometric_Critique_of_Instruments_Assessing_Time_Managemen.

Jex, J.M. and Elacqua, T.C. (1999). Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain. *Work & Stress, 13*, 182-191.

Lahmers, A. G., & Zulauf, C. R. (2000). Factors associated with academic time use and academic performance of college students: a recursive approach. *Journal of College Student Development, 41*, 544-556.

Manchester, P. (1993). Time in Christianity. In A.N. Baslav & J. Mohanty (Eds.), *Religion and Time*, (pp. 109-137). Leiden: E.J. Brill.

McKune. B., & Hoffmann, J. P. (2009). Religion and academic achievement among adolescents. *Interdisciplinary journal of research on religion, 5*, article 10.

McCay, J. (1959). *The management of time*. New Jersy: Prentice Hall.

Macan, T.H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology,79*, 381-391.

Munn, N. (1992). The cultural anthropology of time: a critical essay. *Annual review of anthropology, 21*, 93-123.

Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and life*. New York: Nal Penguin Inc.

Lambert, M. D., Torres, R. M., Tummons, J. D. (2012). The influence of time management practices on job stress among beginning secondary agriculture teachers. *Journal of Agricultural Education, 53*, 45-56.

Laosebikan, S. J., Oginni, O. B. & Ogunlusi, C.F. (2013). Evaluation Of Time Management For Growth And Development In Developing Economies: Nigerian Experience. International Journal of Innovative Research and Development,2, retrieved April 8, 2014 from http://www.ijird.com/index.php/ijird/article/view/36176/29310.

Pande, G. C. (1993). Time in Buddhism. In A.N. Baslav & J. Mohanty (Eds.), *Religion and Time*, (pp. 182-207). Leiden: E.J. Brill.

Panikkar, R. (1978). Time and sacrifice: The sacrifice of time and the ritual of modernity. In Fraser, J. T. (Ed). *The Study of Time III*, (pp. 683-727). New York: Springer

Richards, J.H. (1987), "Time management-a review", Work & Stress, Vol. 1, pp. 73-8.

Sami, M. U., Ehsan, N., Hameed, F., Khan, M. F., & Rahim, J. (2011). High level principles of time management in Islam. *International proceedings of economics development and research*, *10*, 290-295.

Steensgaard, P. (1993). Time in Judaism. In A.N. Baslav & J. Mohanty (Eds.), *Religion and Time*, (pp. 63-108). Leiden: E.J. Brill.

Swart, A. J., Lombard, K., & de Jager, H. (2010). Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students–a case study. *European Journal of Engineering Education, 35*, 79-89.

Van de Meer, J., Jansen, E., & Tarenbeek, M. (2010). "It's almost a mindset that teachers need to change": first-year students' need to be inducted into time management. *Studies in Higher Education, 35*, 777-791.

Williams, G. (2008). *Handbook of Hindu Mythology*. Oxford: Oxford University Press.

Wright, T.A. (2002). Dialogue: the importance of time in organizational research. *Academy of management journal, 45*, 343-345.

Zemetakis, L. A., Bouranta, N., & Moustakis, V. S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking Skills and Creativity, 5*, 23-32.

Zuesse, E. M. (1987). Ritual. In L. Jones (Ed), *The encyclopedia of religion* (vol.12, pp. 7833- 7848). Detroit: Macmillan.

Zinnbauer, B. J. & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R.F. Paloutzian & C. L. Perk (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21-42). New York: Guilford Press.

adership. 57, 7, 52-63**.**